San Chi Dao

– kampsystemet, hvor vi går med livrem, seler og bukse-knap.

Grundlagt af Sifu Jan Dahl

Velkommen til San Chi Dao

Du sidder nu med det teoretiske fundament for San Chi Dao i hænderne. Dette hæfte er ikke bare en manual; det er din vejviser gennem et system, der er skabt til at give mening i en kompleks verden.

San Chi Dao er født ud af en søgen efter den "røde tråd" – den logik, der binder kampsport, selvforsvar og livskunst sammen. Min vision har været at skabe et sprog, som alle kan lære at tale, uanset om målet er fysisk styrke, mental ro eller praktisk sikkerhed.

Vi løfter i flok

I dette system løfter vi i flok. Jeg stiller rammerne og værktøjerne til rådighed, men det er din flid, din nysgerrighed og din træningslyst, der gør kunsten levende. Husk, at mesterskab ikke findes i den perfekte teknik, men i den konstante stræben efter at forstå principperne bag.

Pas på dig selv og pas på din træningsmakker. Rejsen starter her.

Jan Dahl - Grundlægger af San Chi Dao 1. September 2004.

SAN CHI DAO – Den Komplette Manual

1. Fundamentet

- **San Chi Dao Intro:** Historien og vejen til det danske system.
- **Navnet og Betydningen:** Hvorfor "San Chi Dao"? (De tre energiers vej).
- **Jan Dahl biografi:** Grundlæggerens rejse og vision.

2. Filosofi – Vejen til det gode liv

- **Os selv:** Selvindsigt, disciplin og personlig udvikling.
- **Andre:** Empati, respekt og konfliktløsning uden vold.
- **Naturen:** Harmoni med de universelle love.

3. Rammerne for træning

- **Logoet forklaret:** "Weapon, Kung Fu – Grappling" og cirklen.
- **Træningssalens etikette:** Skik, påklædning og hygiejne.
- **Graduering:** Oversigt over T-shirt farver og elevens rejse.

4. Vejen gennem systemet

- **De 3 Niveauer:** Ufarlige, farlige og livsfarlige teknikker.
- **Kampsystemet:** Selvforsvar, Kampsport eller Kampkunst?
- **Det Universelle Bevægelsesmønster:** Samme mekanik i alle discipliner.

5. Sikkerhed og Ansvar

- **Nødværgeret**: Jura og personligt ansvar.
- **Sikkerhed først:** Regler for "tap", kontrol og træningsmakkeren.
- **Mental Robusthed:** Hvordan vi håndterer pres og passer på hinanden.

6. Den Tekniske Rygrad

- **Konceptet:** Den overordnede filosofiske og tekniske ramme. 27 kombinationer.
- **De 9 Teorier:** Den videnskabelige forklaring.
- **De 9 Principper:** Reglerne for bevægelse i praksis.

7. Det Avancerede Nørderi

- **Intern Kraft:** Fup eller fakta? (Videnskaben bag kraftgenerering).
- **Kyusho:** Introduktion til kroppens vitale punkter.
- **Livskunst:** Førstehjælp, Vestlig medicin og TCM.

8. Fællesskab & Fremtid

- **Studiegrupper:** Tag styringen over din egen træning.
- **Det Digitale Akademi:** Viden og video (Hjemmeside & YouTube).
- **Det Globale Fællesskab:** Support (Facebook & Messenger).

9. Elevens egen rejse

- **Tjekliste:** Forklar med egen ord SCD`s koncept (og alt det andet i denne manual).
- **Egne noter:** Plads til personlige guldkorn og observationer.
- **Efterskrift:** En afsluttende hilsen og opmuntring til den videre vej.

Fundamentet

1.1 San Chi Dao Intro: Historien og fundamentet

San Chi Dao er et moderne, dansk kampsystem skabt ud fra en søgen efter den "røde tråd" i kampsportens verden. I stedet for at du skal lære mange forskellige systemer, har vi destilleret de mest effektive principper fra ni fundamentale områder til ét samlet system.

Fundamentet bag systemet: For at skabe et komplet system, der virker på alle afstande, har San Chi Dao trukket på erfaringer fra:

- **Våben:** Escrima, Arnis og Kali.
- **Slag & Spark:** Karate, Wing Tsun og Kickboxing.
- **Grappling:** Jiu-Jitsu, Judo og Catch Wrestling.

Hertil er lagt inspiration fra komplekse systemer som Ninjutsu, Shorinji Kempo og Silat, samt interne principper fra Tai Chi, Aiki Jujutsu og Ba Gua for at skabe dybde og ro under pres.

Hvorfor San Chi Dao? Det unikke ved San Chi Dao er, at du ikke skal skifte "gear", når afstanden ændrer sig. Vi bruger det samme **universelle bevægelsesmønster**, uanset om du står med en stav i hånden, bryder tæt eller skal forsvare dig mod slag og spark.

I dette hæfte lærer du ikke bare teknikker; du lærer den bagvedliggende logik. Målet er at give dig værktøjerne til selv at finde løsninger i kaos, baseret på fysik, geometri og sund fornuft.

1.2 Navnet og Betydningen: Hvorfor "San Chi Dao"?

Navnet "San Chi Dao" er ikke blot en mærkat; det er en destillering af systemets kernefilosofi. Da fundamentet for systemet blev lagt, var det afgørende at finde et navn, der ikke bare beskrev *hvad* vi gør, men *hvorfor* vi gør det. Navnet peger på universelle sandheder om krop, sind og energi.

Navnet er opdelt i tre fundamentale begreber:

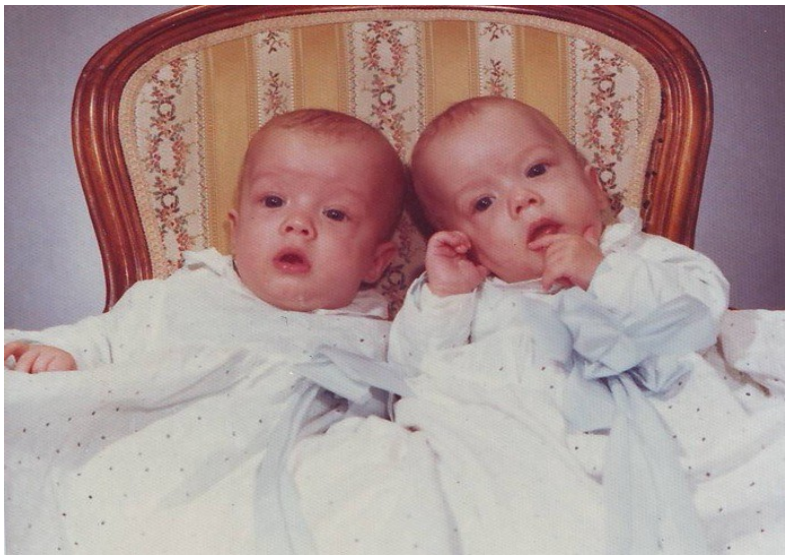
- **San (三) – Det universelle tal:** Betyder "tre". Tallet tre er det mest stabile og centrale symbol i vores system. Vi ser det overalt i universet: i trekantens urokkelige geometri, i atomets opbygning og i de tre distancer i kamp. For os repræsenterer det balancen mellem de tre sind: det kropslige, det intellektuelle og det spirituelle.
- **Chi (気) – Den vitale energi:** Betyder "energi" eller "livskraft". Chi er den motor, der driver alt. I træningen dækker det over både den fysiske kraft i dine teknikker og den mentale intention bag dine handlinger. At mestre sin Chi handler om at forene åndedræt, tanke og bevægelse til én kraftfuld enhed.
- **Dao (道) – Vejen og processen:** Betyder "vejen" eller "stien". Dao indikerer, at kampkunst ikke er en destination, man når, men en livslang rejse af selvudvikling. Det er en invitation til at udforske systemets logik og bruge de værktøjer, du lærer til træning, til at navigere i livets udfordringer uden for træningen også.

De tre elementer i harmoni I San Chi Dao træner vi ikke kun kroppen. Vi arbejder målbevidst på at forene:

1. **Kroppen (Den fysiske maskine):** Gennem præcis teknik og bevægelse.
2. **Sindet (Intellektet):** Ved at forstå logikken, strategien og fysikken bag hver handling.
3. **Ånden (Den indre ro):** Ved at bevare overblikket og roen, selv når vi er under pres.

Når disse tre elementer spiller sammen, opstår der en synergi, hvor helheden bliver større end de enkelte dele. Navnet er din første lektion: Find balancen, og du vil finde vejen.

1.3 Min rejse med San Chi Dao – Jan Dahl



Min rejse med kampkunst startede længe før, jeg trådte ind i en træningssal. Den begyndte den **30. november 1975** på Rigshospitalet i København. Jeg blev født som den ene af to tvillingedrenge, alt for tidligt, og min allerførste kamp foregik i en kuvøse. Den start lærte mig (ubevist) tidligt, at viljen til at leve og kæmpe er fundamentet for alt, hvad vi opnår.

Opvæksten i Danmark gav mig de første praktiske erfaringer med behovet for selvforsvar. Men det, der startede som en nødvendighed, blev til en livslang søgen efter den "røde tråd" – den logik, der binder alle stilarter sammen. Jeg har rejst og trænet i mange systemer, men jeg har altid ledt efter de universelle principper, der virker uanset hvem man er, eller hvor man kommer fra.

Den **1. september 2004** står som en milepæl for mig. Det var her, fundamentet for San Chi Dao officielt blev lagt, og systemet med de 27 grundkombinationer for alvor tog form. Her indså jeg, at jeg ikke længere bare trænede kampkunst, men at jeg var ved at skabe et sprog, der kunne forstås på tværs af grænser.

Min vision er ikke at bygge et monument over mig selv, men at give dig værktøjerne til at blive et robust og selvtænkende menneske. Selvom jeg er grundlægger, ser jeg mig selv som systemets evige elev. Mit håb er, at du vil bruge denne manual til at finde din egen vej – både her til træning og ude i den store verden.

Filosofi – Vejen til det gode liv

2.1 Os selv: Selvindsigt, disciplin og personlig udvikling

Før vi dykker ned i de enkelte punkter, skal vi forstå, hvad vi mener med "filosofi". Ordet kommer fra græsk og betyder direkte oversat "kærlighed til visdom".

I San Chi Dao betragter vi ikke filosofi som noget, man blot læser om; det er noget, man *gør*. Det er kunsten at stille spørgsmål til sig selv og verden for at blive klogere, stærkere og mere balanceret. Det er fundamentet, der gør, at kampkunst ikke bare handler om at slå og sparke, men om at udvikle sig som menneske.

Den person, du bruger allermest tid sammen med i dit liv, er dig selv. Derfor er din fornemmeste opgave at sørge for, at du er i **godt selskab**. I San Chi Dao mener vi, at før du har styr på dig selv, kan du ikke være noget for andre eller leve i harmoni med naturen. Alt starter indefra.

Øvelsen: De tre rådgivere (Mave, Hjerte, Hoved) Som en del af din personlige udvikling lærer vi dig et konkret værktøj til at træffe svære valg. Vi har tre primære "følelsescentre", som hver især rummer deres egen visdom:

1. **Maven (Instinktet):** Hvad siger din grundlæggende mavefornemmelse? Føles det trygt eller advarselslamperne lyser?
2. **Hjertet (Følelsen):** Hvad siger din empati og dine følelser? Hvad føles rigtigt for dig som menneske?
3. **Hoved (Logikken):** Hvad siger fornuften og de kolde fakta?

Når du står over for et svært valg, så spørg alle tre centre. Hvis du har **"tre på stribe"**, er valget nemt. Står den **2-1**, kan du overveje at lade demokratiet vinde. Ved at lytte til alle tre sikrer du, at du ikke handler overilet, men ud fra en indre balance.

2.2 Andre: Empati, respekt og konfliktløsning uden vold

Vi mennesker er flokdyr. Fra naturens side er vi designet til at indgå i fællesskaber, og vi er dybt afhængige af samarbejde og anerkendelse fra dem omkring os for at trives. I San Chi Dao lærer vi, at din styrke ikke skal bruges til at dominere andre, men til at skabe tryghed og harmoni i flokken. Hvis du har styr på dig selv (som vi lærte i punkt 2.1), får du overskuddet til at være noget for andre.

Respekt er ikke noget, man kræver – det er noget, man giver. Når vi bukker for hinanden i trænings salen, minder vi os selv om, at hver eneste person, vi møder, har deres egen historie, deres egne kampe og deres egen værdi.

Praktiske værktøjer til hverdagen:

1. **"Den nysgerrige observatør" (At afvæbne irritation):** Når du møder en person, der er sur eller urimelig, så stop din egen reaktion. Stil dig selv spørgsmålet: *"Hvad mon der gør, at de har det sådan lige nu?"*. Ved at flytte fokus fra din egen irritation til nysgerrighed på den anden, afvæbner du konflikten, før den starter. Det er svært at være vred på en, man forsøger at forstå.
2. **"Intentionstjekket" (At lytte og spørge):** Mange konflikter opstår på grund af misforståelser. I stedet for at gætte på, hvorfor en person siger eller gør noget, så brug **"to sekunders pausen"** og stil derefter et opfølgende spørgsmål. Spørg f.eks.: *"Jeg blev lidt i tvivl, hvad mente du med det, du sagde før?"*. Ved at søge vished om modpartens intentioner undgår du at tage for givet, at de vil skade dig

eller være efter dig. Ofte vil du opdage, at deres "angreb" i virkeligheden handlede om noget helt andet.

3. **"Vindretningen" (At bruge modpartens energi):** I San Chi Dao lærer vi, at hvis en modstander skubber, så trækker vi – og hvis de trækker, så skubber vi. Det samme gælder i hverdagen. Hvis du møder en person, der er meget påståelig eller prøver at starte en diskussion, så lad være med at møde dem med en "mur". Prøv i stedet at give dem ret i en lille del af det, de siger (f.eks. *"Jeg kan godt se, hvorfor du bliver irriteret over det her"*). Ved at fjerne modstanden, tager du kraften ud af deres angreb. Når de ikke har noget at kæmpe imod, falder de til ro, og I kan tale sammen som voksne mennesker.

Sikkerhedsventilen: Hvis du har prøvet disse tre teknikker, og du stadig oplever modstand eller uvilje, så skal du vende tilbage til **punkt 2.1**. Hvis din mave, dit hjerte og dit hoved alle siger "nej" på én gang, så har du din vished. Så er det på tide at passe på dig selv og finde nogle andre legekammerater.

2.3 Naturen: Harmoni og respekt for de universelle love

Mennesket er en uadskillelig del af naturen og er derfor underlagt dens love. Naturen kan sagtens leve uden mennesket, men mennesket kan ikke overleve uden naturen. Det er i vores egen fundamentale interesse at passe på den. Naturen er ikke altid "mild" – den kan være barsk og nådesløs – men den søger altid tilbage til sin naturlige balance. Hvis mennesket udrydder sig selv, vil naturen (set med astronomiske briller) hurtigt blomstre op igen. Det er vores opgave at finde vores plads i den balance.

Praktiske værktøjer til hverdagen:

- **1. "Aktivt ejerskab" (Gør din del):** Ikke alle har overskud til at være klimaaktivister, men alle kan gøre noget. At samle dit eget affald op, vælge cyklen frem for bilen eller aktivt fravælge at svine i skoven er handlinger, der viser, at du forstår din rolle. Når du passer på naturen, passer du på dit eget livsgrundlag. Det er logik, ikke bare idealisme.
- **2. "Forstærket ro" (Meditation i det fri):** Den meditation, vi praktiserer ved hver træning, har til formål at finde dit indre nulpunkt. Denne øvelse bliver kun forstærket, når du udfører den i naturen – gerne ved skov eller vand. Ved at meditere i det fri synkroniserer du dit åndedræt med naturens rytme, hvilket giver en stærkere forbindelse til den energi, som flyder gennem alt levende.
- **3. "Energien bag illusionen" (Vi er ét):** I hverdagen føler vi os ofte som små, isolerede øer, der er adskilt fra alt andet. Men det er en illusion. I San Chi Dao lærer vi, at alt – uanset om det er insekter, mennesker, træer eller sten – i bund og grund er den samme energi (Chi) i forskellige udformninger. Vi skal ikke "vende tilbage" til naturen, når vi dør; vi er her allerede. Vi er en del af den samme samlede energi. Når du forstår dette, indser du, at når du passer på naturen, passer du på dig selv.

I San Chi Dao er målet ikke at blive en "farlig person", men at blive et helt menneske. Kampkunsten er blot den ramme, vi bruger til at øve os i. Den virkelige "sortbælte-prøve" foregår hver eneste dag i den måde, du behandler dig selv på, den måde du taler til andre på, og den respekt du viser for verden omkring dig.

Når du mestrer balancen mellem dig selv, andre og naturen, så går du ikke bare på en vej – så *bliver* du vejen.

Rammerne for træning

3.1 Logoet forklaret: "Weapon, Kung Fu – Grappling" og cirklen

Vores logo er ikke bare et mærke til dragten; det er et visuelt landkort og en matematisk model over San Chi Daos logik. Hver linje, cirkel og vinkel har en specifik betydning, der peger direkte på vores fundament.

Centrum og de 3 niveauer af forståelse (Kroppen og de mange lag)

Hvis man kigger dybt ind i logoets centrum bag **CHI**-tegnet, finder man her vores centrum; det er her, vi som udgangspunkt bevæger os fra. Kigger man på den sorte cirkel på indersiden af trekanten, kan man ane et **Yin/Yang-symbol**, som repræsenterer den evige balance, der altid ligger i baggrunden af alt det, vi gør.

Går vi tilbage til CHI-tegnet i centrum, er det herfra, at logoet spreder sig ud i ringe. Disse repræsenterer ikke blot et design, men de dybe sandheder i systemet, hvor forståelsen bliver dybere og får flere lag, jo længere vi træner.

Teknikkens lag:

Når man træner San Chi Dao, så lægges der konstant flere principper på den samme teknik for at gøre den bedre. Ligegyldigt om man har trænet i 1 år eller 20 år, så udfører man de samme grundlæggende teknikker, men forståelsen af dem ændre sig. Ligesom man skræller et løg, afslører en teknik flere lag, jo mere man træner den:

- **Begynderen:** Koncentrerer sig om det yderste lag – selve bevægelsen og den fysiske form.
- **Den øvede:** Arbejder med de næste lag, såsom geometri, balance og støttepunkt-teori.
- **Den avancerede:** Trænger helt ind til de inderste lag, hvor man forbinder sit eget center med modstanderens og synkroniserer sit åndedræt med modparten.

Selvom to personer udfører den samme teknik, kan de befinde sig i hver deres lag af forståelse. Jo mere du træner, jo dybere trænger du ind mod kernen af logoets cirkler.

Geometri og aksler (Teorien bag bevægelse)

Logoet er bygget op omkring præcis geometri, som vi bruger direkte i vores teknikker:

- **Krydset og den vertikale aksel:** De to røde figurer danner linjer, der skaber et kryds i centrum. Den lodrette linje repræsenterer vores **vertikale aksel**. Den vandrette linje fuldender krydset i vores center, som er det punkt, vi som udgangspunkt bevæger os ud fra.
- **Vinklerne:** Den vertikale linje deler trekanten op i **30 grader**, som er grundstenen i vores geometriske teori. Grundlinjen i trekanten repræsenterer **90 grader**, og den yderste cirkel fuldender systemet med **360 grader**. Al geometriteori i San Chi Dao kan forklares og mestres gennem forståelsen af disse vinkler.

De to røde figurer (Benarbejde og beskyttelse)

Udover at markere vores center, repræsenterer de to røde figurer vores **benarbejde**. Når vi bevæger os fremad i San Chi Dao, sker det i en cirkelbevægelse. Denne bue er indbygget i logoets røde figurer for at minde os om, hvordan vi altid træder udenom og beskytter os mod f.eks. et skridtspark fra modstanderen.

Farverne og Graduering

Farverne i logoet – **Hvid, Grå, Sort og Rød** – er ikke kun symbolske for balance og energi; de er også de farver, du bærer på din T-shirt, efterhånden som du stiger i graderne og udvikler dig i systemet.

Helheden (Weapon, Kung Fu, Grappling)

Langs den røde cirkel finder vi de tre kategorier: **Weapon, Kung Fu og Grappling**. Den røde cirkel forbinder dem alle og viser, at de ikke er separate discipliner, men én sammenhængende enhed. I San Chi Dao flyder våben, slag og brydning sammen i den samme cirkulære logik.

3.2 Træningssalens etikette: Skik, påklædning og hygiejne

Når vi træder ind i træningssalen, efterlader vi hverdagens larm udenfor døren. Salen er et frirum dedikeret til læring, fokus og gensidig respekt. Etikette i San Chi Dao er ikke tomme regler, men fundamentet for et sikkert og positivt træningsmiljø.

Skik og Brug (Respekt i praksis)

- **Hilsen:** Vi bukker altid, når vi træder ind i eller forlader salen, samt når vi starter og slutter en øvelse med en makker. Det er et tegn på taknemmelighed for det fælles rum og for den tid, din makker bruger på at hjælpe dig med at blive bedre.
- **Fokus:** Når instruktøren taler, er der ro. Vi lytter for at lære, og vi spørger for at forstå. Mobiltelefoner og andre forstyrrelser hører ikke til i salen.
- **Sikkerhed:** Vi passer på hinanden. En teknik udføres aldrig med mere kraft eller hastighed, end at din makker kan nå at reagere eller "tappe ud".

Påklædning (Systemets ansigt)

- **T-shirt og bukser:** Vi bærer altid den officielle San Chi Dao T-shirt, der svarer til vores aktuelle grad (Hvid, Grå, Sort eller Rød). Bukserne skal være mørke træningsbukser, der tillader fuld bevægelighed.
- **Ingen smykker:** Ure, ringe, armbånd og store halskæder skal tages af før træning. Det er både for din egen og din makkers sikkerhed, så intet hænger fast eller ridser under nærkamp.
- **Fodtøj:** Vi træner som udgangspunkt i bare tæer eller med specielle indendørs kampsportssko, der ikke laver mærker på gulvet.

Hygiejne (Respekt for din makker)

- **Rene hænder og fødder:** Da vi i San Chi Dao arbejder tæt sammen i både stående kamp og grappling (brydning), er personlig hygiejne afgørende. Sørg for at være ren, inden du træder ind i salen.
- **Klippede negle:** Negle på både fingre og tæer skal holdes korte for at undgå rifter og småskader under træningen.
- **Sår og plaster:** Har du småskrammer eller sår, skal disse altid være dækket forsvarligt med plaster eller sportstape, før træningen starter.

Ritualer (Respekt i praksis)

Hver træning starter og slutter med et fast ritual, der hjælper os med at finde fokus og markere fællesskabet:

De tre buk (Vores prioriteringsrække):

- **Først bukker vi for vores flag (logoet):** Systemet er det vigtigste. Det er det fundament, vi alle følger – også grundlæggeren. Uden systemet var der intet San Chi Dao.
- **Dernæst bukker vi for træneren:** Vi viser respekt for den person, der formidler systemet og guider os på vejen. *(Bemærk: Ved studiegrupper uden en fast underviser springes dette buk over).*
- ***Til sidst bukker vi for hinanden:*** *Uden træningsmakkere kunne vi ikke træne eller udvikle os. Vi anerkender, at vi er afhængige af hinandens hjælp og sikkerhed.*

Vigtig bemærkning om bukket: At bukke i San Chi Dao har intet med religion at gøre. Vi anerkender, at nogle overbevisninger foreskriver, at man ikke må bukke for andre mennesker i en religiøs kontekst. I vores sal er bukket udelukkende et symbol på respekt og taknemmelighed. Det er en måde at sige "tak for kampen", "tak for lån af din krop til min træning" og "tak fordi du lærer mig systemet". Det er en universel høflighedsgestus, der binder os sammen som udøvere.

3.3 Graduering: Oversigt over T-shirt-farver og elevens rejse

Graduering i San Chi Dao er ikke en konkurrence mod andre, men en fejring af din egen personlige rejse og udvikling. Vi anerkender, at alle har unikke styrker – nogle mestrer det tekniske, andre har råstyrke, mens nogle finder deres styrke i teori eller indre ro. I vores sal kæmper vi *med* hinanden, ikke *mod* hinanden, fordi vi kun kan vokse gennem samarbejde og gensidig respekt.

Elevgraderne: Fundamentet lægges

Din rejse starter med 12 elevgrader. Her er fokus på at lære de grundlæggende bevægelsesmønstre, principper og den rette mentalitet. Progressionen her afhænger af din flid og din tilstedeværelse.

I San Chi Dao tæller vi dine træninger kumulativt fra din allerførste dag. Det betyder, at hver eneste time, du investerer, lægges sammen og fører dig tættere på næste skridt.

- 1. – 4. Elevgrad (Hvid T-shirt): Symboliserer den rene begyndelse og åbenheden over for læring – som et ubeskrevet blad.

- 5. – 8. Elevgrad (Grå T-shirt): Repræsentere overgangen og fordybelsen, hvor viden begynder at forme sig.

- 9. – 12. Elevgrad (Sort T-shirt m. hvidt logo): Markerer styrke og avanceret viden, hvor det hvide logo symboliserer den klarhed, du har opnået.

Mestergraderne: Fordybelse og visdom

Efter elevgraderne følger 12 mestergrader. Her kræves der mere end blot træningstimer; det kræver tid, modenhed og en dyb integration af systemets filosofi i din personlighed.

- 1. – 4. Mestergrad (Sort T-shirt m. gult logo): Sort for dybde og autoritet, mens det gule logo markerer en ny fase af indsigt – som en opgående sol af viden.

- 5. – 8. Mestergrad (Rød T-shirt): Symboliserer passion, energi og den indre ild, der kræves for at forfine mesterfærdighederne.

- 9. – 10. Mestergrad (Gul T-shirt): Farven for visdom, klarhed og den oplysning, der kommer af mange års dedikeret træning.

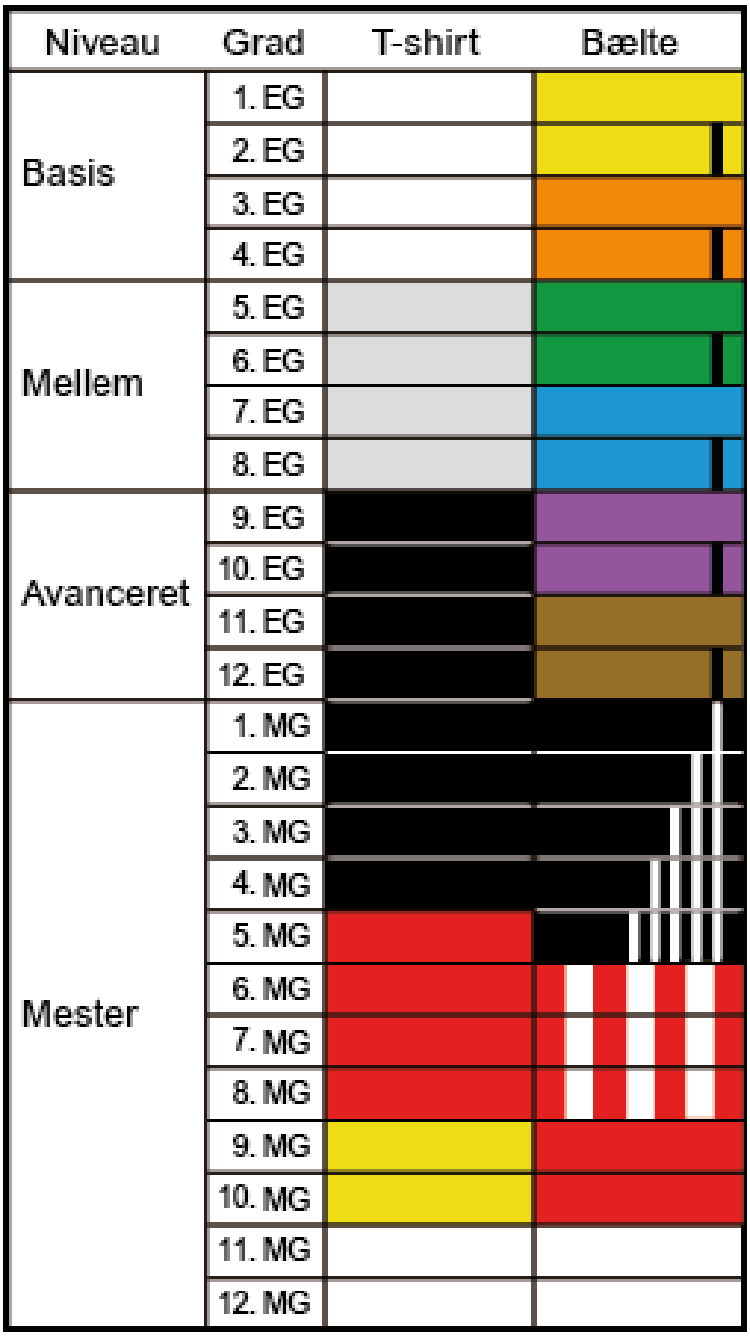
- 11. – 12. Mestergrad (Hvid T-shirt m. rødt logo): Cirklen sluttes. En returnering til renheden og ydmygheden, men nu med den røde flamme fra livslang erfaring og dyb mestring.

Bælterne: En levende fortælling

Sideløbende med dine T-shirts fortæller dit bælte din unikke historie. Fra hvidt til det gule bælte (jorden, der modtager frøet) over det grønne (vækst og liv) til det sorte bælte (universets dybde), ender rejsen symbolsk med det hvide bælte igen. Det minder os om, at den sande mester altid forbliver en elev.

Træningsmængde, modning og din rejse

I San Chi Dao er din udvikling en personlig rejse. Vi måler ikke din fremgang ved at sammenligne dig med andre, men ved at se på din egen dedikation og din evne til at integrere systemet i din krop og dit sind. For at sikre en stabil og dyb læring arbejder vi med to faste parametre: **Kumulative træningstimer** og **Modningsperioder**.



Hvordan tæller vi træningerne?

Hver gang du deltager i en San Chi Dao træning, tæller det som én træning. Disse registreres løbende, så du altid har overblik over din fremgang. For at kunne verificere træninger på vegne af andre, skal man selv have opnået mindst 1. Mestergrad.

Elevgraderne: Fundamentet lægges (1. - 12. grad)

For hver elevgrad øges kravet til antallet af træninger. Vi tæller kumulativt, hvilket betyder, at hver eneste træning fra din allerførste dag tæller med i det samlede regnskab.

Grad	Træninger til denne grad	Samlet antal træninger (fra start)	T-shirt farve
1. Elevgrad	10	10	**Hvid**
2. Elevgrad	20	30	**Hvid**
3. Elevgrad	30	60	**Hvid**
4. Elevgrad	40	100	**Hvid**
5. Elevgrad	50	150	**Grå**
6. Elevgrad	60	210	**Grå**
7. Elevgrad	70	280	**Grå**
8. Elevgrad	80	360	**Grå**
9. Elevgrad	90	450	**Sort / Hvidt logo**
10. Elevgrad	100	550	**Sort / Hvidt logo**
11. Elevgrad	110	660	**Sort / Hvidt logo**
12. Elevgrad	120	780	**Sort / Hvidt logo**

Mestergraderne: Fordybelse og tid (1. - 12. grad)

Når du når mestergraderne, handler det ikke længere kun om teknik, men om dyb integration. Her introducerer vi **modningsperioder**, som sikrer, at din forståelse følger med dine fysiske færdigheder. Tiden (år) og træningerne herunder er regnet fra din forrige graduering.

Grad	Træninger (siden sidst)	Tid (siden sidst)	Samlet antal træninger*	T-shirt farve
1. Mestergrad	150	1 år	930	**Sort / Gult logo**
2. Mestergrad	300	2 år	1.230	**Sort / Gult logo**
3. Mestergrad	450	3 år	1.680	**Sort / Gult logo**
4. Mestergrad	600	4 år	2.280	**Sort / Gult logo**
5. Mestergrad	750	5 år	3.030	**Rød**
6. Mestergrad	900	6 år	3.930	**Rød**
7. Mestergrad	1.050	7 år	4.980	**Rød**
8. Mestergrad	1.200	8 år	6.180	**Rød**
9. Mestergrad	1.350	9 år	7.530	**Gul**
10. Mestergrad	1.500	10 år	9.030	**Gul**
11. Mestergrad	1.650	11 år	10.680	**Hvid / Rødt logo**
12. Mestergrad	1.800	12 år	12.480	**Hvid / Rødt logo**

**Det samlede antal er baseret på minimumskravet for de foregående grader.*

Vejen gennem systemet

4.1 De 3 Niveauer: Ansvar i hver bevægelse

I San Chi Dao lærer vi ikke bare at kæmpe; vi lærer at vurdere konsekvensen af vores handlinger. For at gøre dette overskueligt opdeler vi alt, hvad vi gør, i tre niveauer af farlighed. Din opgave som udøver er altid at bruge det lavest mulige niveau, der er nødvendigt for at løse situationen.

Niveau 1: De Ufarlige teknikker (Kontrol uden skade)

Dette er vores primære værktøj til at håndtere konflikter. Fokus er på at skabe ro uden at ødelægge modstanderen.

- **Hvad det er:** Balancebrydning, frigørelser, kropssprog, at nive, lårspark (trælår) eller forsigtig kontrol ved hjælp af sårbare punkter.
- **Eftervirkning:** Så snart man slipper eller stopper teknikken, er personen "ok" igen. Der opstår ingen knoglebrud eller varige skader.
- **Formål:** At stoppe et angreb eller kontrollere en situation med minimal magt.

Niveau 2: De Farlige teknikker (Risiko for brud)

Disse teknikker tages i brug, når en situation kræver en mere kontant afregning for at stoppe en aggressiv modstander.

- **Hvad det er:** Slag, spark og ledlåse (f.eks. armlåse). Selvom vi i træningen udfører dem med kontrol, ligger de i denne kategori, fordi teknikken i sin natur kan give skader. Et spark mod knæet er også her, da risikoen for at brække noget er stor.
- **Eftervirkning:** Risiko for knoglebrud, ledskader eller andre skader, der kræver helingstid. Modstanderen er ikke nødvendigvis "ok", når vi slipper.
- **Formål:** Effektiv pacificering af en farlig angriber.

Niveau 3: De Livsfarlige teknikker (Risiko for tab af liv)

Dette niveau er forbeholdt de absolutte ekstremsituationer. Det er teknikker, vi træner med den dybeste respekt, da vi kender deres destruktive potentiale.

- **Hvad det er:** Slag direkte mod struben, eller høje kast, hvor modstanderen risikerer at lande på hovedet eller nakken.
- **Eftervirkning:** Der er en reel risiko for, at modstanderen mister livet eller får permanente, invaliderende skader.
- **Formål:** Ren overlevelse i en situation, hvor alle andre udveje er lukket.

4.2 Kampsystemet: Selvforsvar, Kampsport eller Kampkunst?

I kampsportens verden bliver disse tre ord ofte brugt i flæng. Men i San Chi Dao skelner vi skarpt imellem dem, da de har hvert deres formål. Et komplet system skal indeholde alle tre dele for at være effektivt: **Selvforsvar** er nødvendigheden, **Kampsport** er testen, og **Kampkunst** er forfiningen.

1. Selvforsvar (Overlevelse og Ansvar)

Selvforsvar er fundamentet og årsagen til, at mange starter deres rejse. Det handler om den rå virkelighed uden for træningssalen.

- **Fokus:** Situationsfornemmelse, deeskalering og hurtig afslutning af trusler. Her findes ingen regler eller dommere – kun sikkerheden for dig selv og dine kære.
- **Tre kategorier:** Vi skelner mellem *Kontrol* (f.eks. dørmænd/politi), *Militært* (maksimal neutralisering) og *Civilt* selvforsvar. San Chi Dao fokuserer på det civile, hvor vi lærer at skalere vores forsvar efter angrebet.
- **I San Chi Dao:** Vi træner dig i at spotte farer, før de opstår. Det handler om at have en "proaktiv sikkerhed", hvor dit kropssprog og din opmærksomhed gør, at du aldrig ender i kampen. Men hvis kampen er uundgåelig, lærer du at bruge de 3 niveauer (Ufarligt, farlig og livsfarligt) til at handle resolut og ansvarligt.

2. Kampsport (Præstation uden regler)

Kampsport er der, hvor vi tester vores teknikker dynamisk mod en modstander. Her adskiller San Chi Dao sig markant fra klassisk sport:

- **Træning uden regler:** Vi træner uden begrænsende sportslige regler. I sport lærer man ofte dårlige vaner (f.eks. at ignorere slag mod struben, fordi de er "forbudte"). Ved at fjerne reglerne ser vi sandheden i teknikken.
- **Sikkerhed og kontrol:** Da vi træner uden regler, er **sikkerheden vores vigtigste prioritet**. Vi har en gensidig forståelse: Vi skader ikke hinanden. Vi stopper teknikken få centimeter fra målet, og makkere anerkender kontrollen. Man ignorerer ikke en teknik, bare fordi partneren passer på dig.
- **Kraftudvikling:** Da vi ikke kan "gå igennem" på vores makkere, oparbejder vi vores kraft på **sandsæk og træmand (dummy)**. De kan holde til det, så dine teknikker har den nødvendige styrke, uden at din makker skal betale prisen.

3. Kampkunst (Mestring og Filosofi)

Kampkunst er den livslange rejse. Det er her, systemet bliver til en kunstform, der forener krop, sind og energi (Chi).

- **Fokus:** Teknisk perfektion, indre ro og livslang udvikling. Vi søger at bruge minimal kraft for at opnå maksimal effekt gennem struktur og geometri.
- **Indre træning:** Vi har ingen faste former (kata), men bruger solo-træning og specifikke øvelser til at integrere hele kroppen. Gennem meditation træner vi sindet til at forblive roligt i kaos.
- **I San Chi Dao:** Kampkunsten gør, at du kan træne hele livet. Hvor sporten ofte kræver ungdommens fysik, kræver kunsten visdom og præcision. Det handler om at vinde over egne begrænsninger og finde balancen i hverdagen.

Konklusion: Den treenige kriger I San Chi Dao forener vi delene.

- Uden **selvforsvar** er systemet ubrugeligt i virkeligheden.
- Uden **kampsport** ved vi ikke, om teknikkerne rent faktisk virker.
- Uden **kampkunst** bliver det blot rå vold uden dybde eller lang levetid.

4.3 Det Universelle Bevægelsesmønster: Den røde tråd

I San Chi Dao lærer du ikke ti forskellige stilarter, men ét sprog, der virker overalt. Det kalder vi det universelle bevægelsesmønster. Det betyder, at du bruger præcis den samme mekanik, uanset om du har en kniv i hånden, bokser eller bryder på jorden.

Fundamentet: Standen (Vores "forkerte" udgangspunkt)

Ved første øjekast kan San Chi Daos kampstilling se "forkert" ud. Vi står ofte med krydsede arme og en smal fodstilling. Men der er en dyb, logisk forklaring bag:

- **Ingen "Gap" i midten:** I boksning holder man hænderne parallelt, hvilket efterlader en åbning direkte mod dine vitale organer. Ved at krydse hænderne lukker vi "centret" og beskytter os mod det farligste angreb: det direkte stød eller knivstikket.
- **Beskyttelse af håndled:** Hvis en modstander har en kniv, vil han forsøge at skære dine sener over. Ved at krydse hænderne beskytter de hinanden – ligesom parer stangen på et sværd.
- **Fjern målet:** Vi står smalt med benene for at fjerne dem som mål. Et ben, der står langt fremme, er nemt at ramme med et lavt spark eller et snit fra en kniv.

Strategi, Taktik og Teknik

For at forstå *hvorfor* vi gør, som vi gør, opdeler vi vores handlinger i tre niveauer:

1. **Strategi (Målet):** Hvad vil du opnå? (F.eks. "Jeg skal skabe sikker afstand, så jeg kan flygte").
2. **Taktik (Valget i nuet):** Hvordan skaber du åbningen? (F.eks. "Jeg camouflerer min kampstilling, så jeg ser ufarlig ud, indtil jeg træder ud i en 45-graders vinkel").
3. **Teknik (Udførelsen):** Selve mekanikken. (F.eks. hvordan du præcis placerer dine fødder og hænder for at bruge kroppens vægt frem for kun muskelkraft).

Bloker ikke sværdet med din mave!

Hvorfor virker det universelle mønster?

- **45-graders trinnet:** Vi træder næsten aldrig direkte frem mod en modstander. Vi træder skråt ud (45 grader). Det bringer os væk fra modstanderens våben eller slag, mens det giver os en direkte vej til hans "blinde vinkel" på ryggen.
- **Boksen (Rammen):** Vi holder altid vores bevægelser inden for en "boks" svarende til modstanderens bredde. Det sikrer, at vi ikke overreagerer og åbner vores eget forsvar.
- **Fjeder-princippet:** Vores ben er altid let bøjede. Vi fungerer som en sammenpresset fjeder, der er klar til enten at absorbere et angreb eller eksplodere fremad med kraft.

I San Chi Dao ser vi ikke våben, slag og brydning som separate kasser. Vi bruger den samme geometri og de samme vinkler overalt. Det gør din reaktion hurtigere, fordi din krop kun skal kende ét mønster, med mindre justeringer alt efter afstand.

Sikkerhed og Ansvar

I San Chi Dao lærer vi værktøjer, der kan forvolde stor skade. Med den viden følger et massivt ansvar. Det er ikke nok at vide, *hvordan* man kæmper; man skal vide, *hvornår* man må, og hvordan man passer på sig selv og andre – både juridisk og fysisk.

5.1 Nødværgeret: Jura og personligt ansvar

Når du træner San Chi Dao, bliver dine hænder og fødder i juridisk forstand betragtet som "våben", fordi du er trænet i at bruge dem effektivt. Derfor skal du kende spillereglerne i den danske lovgivning.

Straffelovens § 13 (Nødværge) Nødværgeretten giver dig lov til at forsvare dig selv, andre eller ejendom mod et igangværende eller overhængende ulovligt angreb. Men der er tre gyldne regler, du skal kende:

1. **Nødvendighed:** Du må kun bruge fysisk magt, hvis der ikke er andre udveje. Kan du løbe væk? Kan du tale personen til ro? I San Chi Dao er vores første prioritet altid at undgå kampen.
2. **Proportionalitet (Rimelighed):** Dit forsvar skal stå i rimeligt forhold til angrebet. Hvis en person skubber til dig, må du ikke svare igen med et slag mod struben. Du skal bruge det lavest mulige niveau (Niveau 1) til at løse situationen.
3. **Ophør:** Så snart truslen er stoppet, skal dit forsvar stoppe. Hvis angriberen ligger ned eller flygter, har du ikke længere ret til at bruge magt.

Efter konflikten: Pligten til at hjælpe Mange glemmer, at ansvaret fortsætter, efter at de sidste slag er slået. I San Chi Dao lærer vi, at man aldrig bare forlader en situation, hvis man har været nødt til at bruge magt.

- **Tilkalde hjælp:** Hvis en modstander er kommet til skade (selv hvis det var ham, der angreb først), har du en moralsk og ofte juridisk pligt til at tilkalde hjælp. Ring 112 efter en ambulance, hvis der er personskade, eller 114 til politiet for at anmelde episoden.
- **Hjælpepligt (§ 253):** I Danmark har vi en generel pligt til at hjælpe folk i livsfare. Ved at tilkalde hjælp med det samme viser du også myndighederne, at dit formål udelukkende var selvforsvar, og at du tager ansvar for dine handlingers konsekvenser.
- **Sikkerhed for dig selv:** Du skal selvfølgelig kun hjælpe, hvis det er sikkert. Hvis angriberens venner dukker op, eller han stadig er aggressiv, skal du bringe dig selv i sikkerhed og ringe efter hjælp derfra.
-

Det personlige ansvar Som udøver af San Chi Dao bærer du på en "skjult styrke". Den styrke kræver disciplin. Vi træner for at have overskuddet til *ikke* at kæmpe. Den største sejr er den konflikt, der aldrig blev fysisk, fordi du havde den mentale ro til at deeskalere og tage ansvar.

5.2 Sikkerhed først: Regler for "tap", kontrol og træningsmakkeren

Inde i træningssalen er vores vigtigste regel: **Pas på din makker.** Uden en hel og rask træningsmakker kan du ikke selv blive bedre.

- **Afklapning (Tap):** Når vi træner låse eller kontrol, bruger vi "tap". Du klapper enten på din makker, på gulvet eller siger "STOP" højt. Så snart du mærker et tap, skal du give slip øjeblikkeligt. Vi tester aldrig hinandens smertegrænse – vi tester teknikken.
- **Gensidig respekt for "farlige" teknikker:** Som vi lærte i kapitel 4.2, stopper vi de farlige teknikker få centimeter fra målet. Din makker skal kunne stole på din kontrol, og du skal anerkende hans teknik. Hvis han har "fanget" din strube med perfekt kontrol, så indrøm det, fremfor at forsøge at vriste dig fri i en farlig situation.
- **Sandsæk vs. Makker:** Vi bruger aldrig fuld kraft på et andet menneske. Vil du mærke din egen styrke og teste, hvor hårdt du kan slå? Så brug sandsækken eller træmanden. De klager ikke, og de brækker ikke, så nemt.

5.3 Mental Robusthed: At bevare roen i stormen

I en virkelig situation er din største fjende sjældent modstanderen, men din egen frygt og panik. Mental robusthed handler om at træne nervesystemet til at forblive "tændt", men roligt.

Mangfoldighed i træningen: Mange makkere giver ro I San Chi Dao opfordrer vi til, at man træner med så mange forskellige mennesker som muligt. Jo flere forskellige typer du har haft "i hænderne" – høje, lave, stærke, hurtige, generte eller eksplosive – jo bedre lærer du dine teknikker at kende.

- **Selvtillid gennem erfaring:** Når du har trænet med 50 forskellige makkere i salen, bliver du mindre overrasket af en fremmed på gaden. Det opbygger en dyb indre ro og selvtillid, fordi din krop har prøvet det før med mange forskellige kropstyper og reaktionsmønstre.

Scenarietræning: At læse rummet Vi træner ikke kun teknikker på et fladt gulv. For at gøre træningen realistisk bruger vi alt, hvad gymnastiksalen har at byde på. Vi opstiller forhindringer som stole, måtter eller andet udstyr for at bryde den vante orden.

- **Improviserede våben og værktøjer:** Vi placerer bevidst knive, stave eller hverdagsgenstande (som f.eks. en elkedel) i lokalet. Formålet er, at det skal blive en naturlig del af din tankegang: *Hvor er den nærmeste udgang? Kan jeg gemme mig bag noget? Findes der noget her, jeg kan bruge til at beskytte mig med?*
- **Fra teknik til instinkt:** Ved at træne i et miljø, der minder om virkeligheden, lærer du at løfte blikket fra modstanderen og se hele rummet. Det er denne vågenhed, der sikrer, at du altid er et skridt foran.

At passe på hinanden (Den trygge trænings sal) Selvom vi træner med scenarier og mange forskellige makkere, er vi ikke konkurrenter. Vi træner for at gøre hinanden bedre. Ved at respektere din makkers grænser og passe på hinanden i de kaotiske scenarier, skaber vi et rum, hvor man tør fejle – og det er i fejlene, at den største læring findes.

Den Tekniske Rygrad

Mange kampsystemer består af tusindvis af teknikker, man skal lære udenad. I San Chi Dao gør vi det modsatte. Vi har destilleret alt ned til en logisk ramme, som vi kalder **Konceptet**.

Hvis du forstår konceptet, behøver du ikke huske tusind teknikker – så kan du skabe dine egne løsninger i nuet.

6.1 Konceptet: 3-6-9-27

For at gøre det nemt at huske, starter vi altid med tallet 3. Vores koncept består af **9 elementer** (præcis som der er 9 bogstaver i San Chi Dao), fordelt på tre områder. Når vi kombinerer disse, får vi vores **27 grundkombinationer**, som dækker alle tænkelige situationer i en kamp.

1. De Tre Højder (Hvor rammer vi?) Vi tager total kontrol over modstanderen ved at styre alle tre niveauer. Hvis du kun kontrollerer én højde, har modstanderen to andre at angribe dig fra.

- **Høj:** Hoved, skuldre og hals.
- **Midt:** Torso og arme.
- **Lav:** Hofter og ben.
- *Overlap:* Selvom vi deler det op, arbejder hele kroppen sammen. Vi søger kontrol over hele mennesket på én gang.

2. De Tre Tider (Hvornår kontrollerer vi?) Kontrol er ikke bare et øjebliksbillede; det skal være en konstant strøm.

- **Før:** Du har kontrollen, før teknikken starter (positionering).
- **Under:** Du bevarer kontrollen, mens teknikken udføres.
- **Efter:** Du sikrer dig, at du stadig er i kontrol og sikker, efter teknikken er slut.

3. De Tre Sikkerhedslinjer (Hvordan passer vi på os selv?) I en kamp er der ingen garantier, men vi forbedrer vores odds markant ved altid at have "back-up":

- **Linje 1 (Selv-fjernelse):** Flyt dig selv væk fra faren. Det bedste slag er det, der ikke rammer.
- **Linje 2 (Kontrol):** Kontroller modstanderens arme/ben, så angrebet neutraliseres.
- **Linje 3 (Modangreb):** Lav dit eget modangreb. Det er stærkest, når linje 1 og 2 er aktive.

Modstand er simpelt: De 3 reaktioner

Uanset hvor stor eller stærk modstanderen er, findes der kun tre former for modstand. Du skal ikke kæmpe mod hans kraft – du skal bruge den:

1. **Trækker de?** Så følg deres kraft (Giv efter og skub med).
2. **Skubber de?** Så følg deres kraft (Giv efter og træk med).
3. **Spænder de op?** Så gå udenom deres kraft (Find de åbne vinkler).

De 27 Kombinationer: Din værktøjskasse

Ved at kombinere de 3 højder, 3 tider og 3 linjer får vi de **27 grundkombinationer**. Det lyder af meget, men fordi de følger den samme logik (3-tallet), bliver de hurtigt en del af din krops naturlige sprog.

Konceptet er din **ramme**. Når du kender rammen, ved du altid, hvor du er i kampen.

FØR	UNDER	EFTER
HØJT		UNDVIG
MELLEM		AFVÆRG
LAVT		KONTRA
SKUB	SPÆND	TRÆK

6.2 De 9 Teorier: Den videnskabelige forklaring

Hvor konceptet er selve rammen, er de 9 teorier de videnskabelige og logiske forklaringer på, hvorfor teknikkerne virker. De følger en naturlig rækkefølge fra den første observation til den totale kontrol.

Gruppe 1: Den indledende fase (Før kontakt)

Her handler det om at vurdere situationen og placere dig optimalt, før der overhovedet er fysisk kontakt.

1. Observations teori Observationsteori er fundamentet for alt, hvad vi gør. Det handler om din evne til at opfatte og reagere på dine omgivelser, før en konflikt overhovedet starter.

- **Hvad det er:** En skærpet opmærksomhed på omgivelserne og evnen til at spotte trusler i tide.
- **I træningen:** Vi lærer at læse modstanderens "tells" (små tegn på angreb) og bruge vores perifere syn til at bevare overblikket.
- **I hverdagen:** Det er dit "sjette sans" – evnen til at mærke en dårlig stemning eller vælge den sikreste vej hjem, før problemerne opstår.
- **Kort sagt:** Sandt selvforsvar starter længe før det første slag, gennem bevidsthed og forebyggelse.

2. Afstands bedømmelses teori Det handler om at styre pladsen mellem dig og modstanderen baseret på menneskets biologi.

- **Kernen:** Det tager 0,2 sekunder for hjernen at opfatte et angreb og sende besked til musklerne – men et slag tager kun 0,1 sekund.
- **Målet:** At holde en "sikker zone", så modstanderen aldrig kan ramme dig uden at tage et skridt. Ved at styre afstanden fjerner du deres tidsmæssige forspring.
- **Analogi:** Tænk på en pengeseddel, der slippes mellem to fingre. Det er næsten umuligt at gribe den, fordi faldet starter før reaktionen. Afstand er din tidsbuffer.

3. Center linje teori Vi arbejder med tre vandrette linjer, der sikrer den korteste og mest kraftfulde vej for både forsvar og angreb.

- **Armenes center linje:** Går vandret fra dit solar plexus til modstanderens solar plexus. Det er hovedvejen for alle teknikker med overkroppen.
- **Benenes center linje:** En vandret linje mellem jeres ben (omkring knæhøjde). Den styrer spark, fodarbejde og stabilitet.
- **Våbenets center linje:** Da et våben (f.eks. en stav) kan dække hele kroppen, udgår denne linje fra dit kropslige midtpunkt til modstanderens. Det er den akse, våbnet arbejder langs.
- **Målet:** At dominere disse linjer. Da de ændrer sig, så snart modstanderen bevæger sig, kræver det konstant tilpasning at bevare kontrollen over "midten".

Gruppe 2: Engagement-fasen (Aktiv kontakt)

Når der er fysisk kontakt, guider disse teorier dig i at overvinde modstanderen og bevare kontrollen.

4. Balancebrydnings teori Balance er grundlaget for al kraft. I San Chi Dao bryder vi modstanderens balance i tre højder for at gøre dem magtesløse:

- **Lavt (Fundamentet):** Vi angriber 90 grader på linjen mellem modstanderens fødder. Da mennesket mangler et "tredje ben", tvinger vi dem her til at miste fodfæstet.
- **Midt (Blokering af modreaktion):** Hvis vi skubber modstanderen i brystet, og han prøver at undgå at tage et skridt ved at skyde maven frem, blokerer vi for det. Ved samtidigt at bruge vores frie hånd (eller intention) til at presse maven tilbage, låser vi tyngdepunktet fast i ubalance.
- **Højt (Vægtstang og omdrejning):** Hovedet fungerer som en tung vægtstang (4,5-5,5 kg) – hvor hovedet går hen, må kroppen følge efter. Hvis modstanderen forsøger at dreje sig ud af dit skub, blokerer vi skulderen med den frie hånd. Ved at presse mod flere punkter samtidigt forhindrer vi dem i at dreje sig i sikkerhed.
- **Målet:** Ved at bryde balancen i alle tre højder samtidigt fjerner vi deres muligheder for at kompensere. En modstander uden balance kan hverken slå, sparke eller flytte sig effektivt.

5. **Støttepunkts teori** Et støttepunkt er ethvert sted, hvor du har kontakt med modstanderen eller jorden. I San Chi Dao lærer vi at manipulere denne kontakt.

- **Interne støttepunkter (i modstanderen):** Vi skaber to kontaktpunkter ved at skubbe og trække samtidigt. Når de har vænnet sig til presset, slipper vi pludselig det ene punkt. Det skaber forvirring i deres krop og et øjeblikkeligt fald.
- **Eksterne støttepunkter (mod jorden):** Når modstanderen planter fødderne tungt, bruger vi balancebrudsteori til at tvinge deres tyngdepunkt væk fra fundamentet.
- **Støttepunkter i dig selv:** Vi bruger Geometriteori til at overtage kontrollen (90° Firkant, 30° Trekant eller 360° Cirkel).
- **"1 – 2 Teknikken":** På "1" giver vi dem et punkt at læne sig ind i. På "2" skifter vi lynhurtigt vinkel, så deres struktur kollapser, fordi støttepunktet forsvinder.

6. Geometri teori Vi bruger geometri til at neutralisere og kontrollere modstanderen via tre grundformer:

- **Firkanten (90 grader) – At fjerne kraft:** 90-graders vinklen bruges til at "smide kraften væk". Når modstanderen skubber eller slår lineært, presser vi 90 grader vinkelret på deres kraft.
- **Trekanten (30 grader) – At skære igennem:** Vi bruger en 30-graders vinkel til at "kile" os ind i modstanderen. De kan ikke finde modstand mod den skrå linje og "spidder" nærmest sig selv på din vinkel.
- **Cirklen – Styrke og overtagelse:** Den lukkede cirkel skaber en ekstremt stærk konstruktion (ligesom en brobue). Vi bruger også cirklen til at omgå modstand eller overtage kontrollen over modstanderens led.

Gruppe 3: Avanceret kontrol (Mestring og forfinelse)

De sidste teorier fokuserer på sofistikeret manipulation af kraft og din egen ro under konflikt.

7. Kraft teori i San Chi Dao er kraft synergien mellem kropsmekanik, fysik og de tre kraftkilder: **Jorden**, **Himlen** (tyngdekraften) og **Os selv**.

- **Stacking (Kombination):** Jo flere kilder vi kombinerer, desto stærkere bliver teknikken.
- **Fysikken bag slaget: * Energi = ½ Masse x Hastighed²**
    - Hastigheden (m/s) er i anden potens. Det betyder, at hvis du fordobler din vægt, fordobler du energien – men fordobler du din hastighed, så **firedobler** du den.
    - Vi træner derfor i at bruge "speederen" (de korrekte muskler) og slippe "bremsen" (de modvirkende muskler).
    - *Husk:* km/t divideret med 3,6 giver m/s (f.eks. 54 km/t = 15 m/s).
- **Fa jin:** En dyb, eksplosiv frigørelse af energi, der fungerer som en slangebøsse og rammer *igennem* målet.

8. Kontrol teori Kontrol handler om at reducere modstanderens bevægelighed via kroppens sammenhængende led-par:

- Skulder og hofte følger hinanden.
- Albue og knæ følger hinanden.
- Håndled og ankel følger hinanden. Ved at kontrollere ét led i et par (f.eks. albuen), gør du det betydeligt sværere for modstanderen at bruge det tilsvarende led (knæet). Vi bruger både fysisk greb og **Intention** (mentalt fokus) til at låse strukturen. Vi vil gerne kontrollerer alle 3 led-par.

9. Centrum teori (Ikke forveksles med Center linje teori). Centrum teori handler om evnen til at bevare balancen – fysisk, mentalt og spirituelt – uanset kaos.

- **Hold dit eget center:** Vær rodfæstet som et træ ved at sende din intention dybt ned i jorden.
- **Kalibrering:** Brug din intention til at finjustere dit center dynamisk, ligesom en linedanser.
- **Bliv centeret (Sammensmeltning):** Lad modstanderens bevægelser blive en del af dit system. Dit center dikterer retningen for jer begge.
- **Betydning:** Fysisk balance, mental ro (undgå panik) og spirituel integritet (tro mod dine værdier).

6.3 De 9 Principper: Reglerne for bevægelse i praksis

Hvor teorierne forklarer "hvorfor", forklarer principperne "hvordan". De 9 principper er din praktiske værktøjskasse, der gør viden til intuitiv handling. Vi deler dem op i tre faser, der følger kampens naturlige udvikling.

Gruppe 1: Fundamentale strukturelle principper

Disse principper handler om at mestre din egen krop og manipulere modstanderens struktur.

1. Boks-princippet Forestil dig en usynlig boks omkring din modstander (fra skulder til skulder og hoved til fødder).

- **Undgå overkompensation:** Dine arme og ben skal så vidt muligt blive "inde i boksen". Hvis du fører din arm for langt ud for at parre, mister du den korteste vej tilbage til forsvar eller angreb.
- **Cirkulér tilbage:** Hvis modstanderen presser dine hænder ud af boksen, skal de straks cirkle tilbage på indersiden. Det samme gælder dine ben – cirkulér altid ind mod midten for at bevare kontrollen.

2. Vægtstangsprincippet Dette er kunsten at opnå maksimal effekt med minimal indsats ved at bruge mekaniske fordele.

- **Find leddene:** Brug modstanderens led (fingre, håndled, albuer, nakke) som løftestænger.
- **Grib yderligt:** Vil du lave en fingerlås, skal du gribe helt ude ved fingerspidserne. Vil du lave en figure-4 lås på foden, skal din håndkant dække tæerne. Jo længere ude på "stangen" du tager fat, jo stærkere er din vægtstang.
- **Hovedet som håndtag:** Hovedet er kroppens længste vægtstang målt fra fødderne. Et lille pres her har en enorm effekt på balancen.

3. Bevægelsesprincippet Kamp er ikke statisk; det er en flydende strøm.

- **Brug de ukontrollerede punkter:** Hvis modstanderen holder dit håndled, starter din bevægelse i albuen. Holder han både håndled og albue, starter du fra skulderen. Bevæg dig altid fra de led, han *ikke* har fat i.
- **Synkronisering:** For at få maksimal kraft skal kroppen bevæge sig som én enhed: Hånd og fod følger hinanden, albue og knæ følger hinanden, og skulder og hofte følger hinanden.

Gruppe 2: Dynamisk interaktion (Brug modstanderens kraft)

Her lærer du at bruge modstanderens energi mod ham selv.

4. Kontaktpunkt princippet Hvert kontaktpunkt er en "sanse-antenne".

- **"Tak for grebet!":** Hvis modstanderen griber din jakke, så lad ham beholde det. Han har lige givet dig et gratis støttepunkt. Brug din frie hånd til at skabe et nyt punkt på hans arm, og manipulér ham gennem denne kontakt.
- **Klæbende kontakt:** Når du har kontakt, så "slip" aldrig mentalt. Følg modstanderens bevægelser som en skygge, så du kan mærke hans næste træk før det sker.

5. Svingdørs princippet Her får vi modstanderen til at ramme sig selv! Som en svingdør roterer vi omkring en akse, når vi bliver skubbet.

- **Vertikal rotation:** Skubber han din venstre skulder? Lad den gå bagud, mens din højre side automatisk roterer frem og rammer ham. Hans eget skub sender dit modangreb frem.
- **Horisontal rotation:** Skubber han begge dine skuldre? Lad din overkrop falde lidt bagud (omkring hoften), hvilket automatisk sender dit ben op i et spark mellem hans ben. Han gør det selv!

6. Fjeder princippet En fjeder giver efter for tryk, men opsamler samtidig energi.

- **Absorption:** Når modstanderen slår eller skubber, "komprimerer" du din struktur uden at miste balancen. Du lader ham give dig sin energi.
- **Eksplosion:** Det øjeblik presset stopper eller ændrer retning, udløser du fjederen og sender al hans opsamlede energi tilbage i et modangreb.

Gruppe 3: Avancerede principper og interne aspekter

De sidste tre principper (Intention, Åndedræt og Timing) er de interne nøgler, der binder det hele sammen. Disse principper repræsenterer de dybere og mere subtile dele af San Chi Dao, som kræver en kombination af mental klarhed og kropslig integration.

7. Intentions princippet Intention (Yi) er det, der styrer din energi (Chi). Uden intention er dine teknikker blot tomme bevægelser.

- **Sindet fører, kroppen følger:** Din bevægelse starter i tanken. Hvis du vil flytte en modstander, skal din intention række *igennem* ham og helt ned i jorden eller ud til horisonten.
- **Mental kontrol:** Du kan kontrollere modstanderens led uden overhovedet at røre dem fysisk, blot ved at sende din opmærksomhed og energi mod det punkt. Intentionen gør dine teknikker tunge og urokkelige for modstanderen, selvom du slapper af i musklerne.

8. Åndedræts princippet Åndedrættet er broen mellem krop og sind. Det er motoren bag din kraftgenerering.

- **Synkronisering:** Vi bruger åndedrættet til at understøtte vores bevægelser. Som hovedregel ånder vi ud ved kraftudladning (eksplosion) og ind ved opsamling (absorption/fjeder).
- **Ro under pres:** Ved at kontrollere dit åndedræt kan du styre dit nervesystem. Når du trækker vejret dybt og roligt, kan du bevare din "forstærkede ro", selv når kampen er mest intens. Det forhindrer "tunnelblik" og panik.

9. Timings princippet Timing er det, der får alt det andet til at lykkes. Det handler om at handle på det helt rigtige tidspunkt – hverken for tidligt eller for sent.

- **Det kritiske øjeblik:** Den mest effektive timing er, når modstanderen er "fuldt engageret" i sin bevægelse. Det er her, han er mest sårbar, fordi han ikke kan ændre retning.
- **Overtagelse:** Ved at mestre timing kan du få modstanderen til at "ramme sig selv" med maksimal effekt. Du venter på det øjeblik, hvor hans kraft er på sit højeste, og bruger Svingdørsprincippet til at lade hans egen energi fælde ham.
- **Timing over styrke: En lille person med perfekt timing vil altid overvinde en stærk person med dårlig timing.**

Det Avancerede Nørderi

Nu bevæger vi os ind i maskinrummet. Her kigger vi på de lag, der adskiller den dygtige udøver fra mesteren. Det er her, vi går fra det ydre (External) til det indre (Internal).

7.1 Intern Kraft: Fup eller fakta?

Det korte svar er: **JA, det virker!** Men det store spørgsmål er: *Hvordan* virker det?

External vs. Internal Traditionelt opdeler man kampkunst i to kategorier:

- **External (Ydre):** Her bruger du primært muskelsammentrækning, vægtstangsprincipper, vinkler og rå fysik. Det er det fundament, vi alle starter med.
- **Internal (Indre):** Her bruger du intention, "release" (afspænding) og bevægelse *inden i* kroppen.

I San Chi Dao ser vi det ikke som enten-eller, men som et spektrum. En god bokser eller judokæmper bruger ofte ubevidst små mængder "internal" kraft. I San Chi Dao træner vi det bevidst for at kunne overvinde modstand uden at bruge råstyrke.

At "stakke" principper: Jongløren på linen Intern kraft er ikke magi; det er avancerede lag af principper, der lægges oven på hinanden. Jo flere du kan "stakke" (stable), jo mere effektivt bliver det – men jo sværere er det også at udføre.

Forestil dig at køre på en **ethjulet cykel**... på en **line**... mens du **jonglerer**... og nogen skubber til dig!

- Hvis du taber boldene (mister et princip), kan du stadig cykle videre, men du har mistet noget af din effektivitet.
- Hvis du falder af cyklen (mister fundamentet), vælter det hele.

Det er derfor, vi i San Chi Dao altid starter med et stærkt **External** fundament. Det er din basis, du kan vende tilbage til, når "korthuset" vælter i kampens hede. Men når du mestrer det Internal, kan du smidiggøre din teknik, så den føles uovervindelig for modstanderen, men ubesværet for dig selv.

Opskriften på Intern Kraft (Aiki-age, Aiki-sage / An-jin)

Når vi laver teknikker som f.eks. *Aiki-age*, hvor modstanderen flyttes uden synlig brug af kræfter, er det fordi følgende elementer er i harmoni:

1. **De 3 Centre skal aktiveres:** Øvre bryst, midt krop og nedre mave.
2. **Intention i de 3 mellemrums-lag:**
    - Mellem hud og muskler.
    - Mellem muskler og knogler.
    - Mellem knogler og marv.
3. **Relationen til partneren (De 27 muligheder):** Vi læser modstanderen gennem kontaktpunktet. Trækker de? Skubber de? Spænder de? Ved at vide præcis *hvor* og *hvornår* modstanderen yder modstand, kan vi vælge den rette geometriske form (Trekant, Firkant eller Cirkel) til at gå igennem dem.

Hvorfor bruge tid på det? Fordi det er her, et kampsystem bliver til kunst. Det er følelsen af at kunne flytte et andet menneske ved blot at ændre sin intention eller sit åndedræt.

- Hvis du kun træner **External**, bruger du for mange kræfter og bliver slidt ned.
- Hvis du kun træner **Internal**, mangler du de kontante og direkte teknikker, som en presset situation nogle gange kræver.

I San Chi Dao forener vi de to verdener.

Den Tredje Verden: Når 1 + 1 bliver til 3

I San Chi Dao siger vi ofte, at 1 + 1 = 3. Det lyder matematisk forkert, men det er kampkunst logik. Når vi forener den **Externale** verden (det ydre) med den **Internale** verden (det indre), opstår der noget nyt, som er større end de to dele hver for sig.

Dette fænomen kaldes **synergi**.

- **1 (Det Ydre):** Din teknik, din fysik og dit fundament.
- **+ 1 (Det Indre):** Din intention, din afspænding og din energi.
- **= 3 (Helheden):** Den færdige mester, hvor de to dele smelter sammen og skaber en kraft, som ingen af delene kunne præstere alene.

Det er ligesom vand (H2O). Du har brint og du har ilt. Hver for sig er de gasser, men når du sætter dem rigtigt sammen, får du noget helt tredje: flydende vand, der kan slukke ildebrand. Den tredje verden i San Chi Dao er der, hvor du ikke længere "laver en teknik", men hvor teknikken flyder naturligt gennem dig.

7.2 Sårbare punkter: Kyusho/Dim mak - Videnskaben om de vitale punkter

I San Chi Dao er sårbare punkter ikke mystik, men anvendt anatomi. Vi bruger huskeregler fra kalenderen for at gøre den komplekse viden enkel og logisk.

Huskereglerne (Kalender-systemet):

- **365 punkter:** Der findes ca. 365 punkter på kroppen – ét for hver dag i året. Dette bruges primært i den medicinske verden (TCM).
- **12 Meridianer:** Der er 12 primære meridianer (energibaner) – præcis som der er **12 måneder på et år**. Plus **2 ekstraordinære meridianer.**
- **100 Kamppunkter:** I kampkunst bruger vi kun ca. **100 punkter**. Det er de mest tilgængelige og effektive punkter, som vi fokuserer på i vores træning.

Hvor finder vi punkterne? (Anatomiens 3-tal) Nervepunkter findes aldrig tilfældigt. I kampkunst øjemed finder du dem dér, hvor muskler:

1. **Ender:** Ved hæftet til knoglen.
2. **Krydser:** Hvor to eller flere muskelstrøg løber over hinanden.
3. **Forgrener:** Hvor musklen deler sig eller nerverne splitter ud.

Hvordan aktiverer vi dem? (Handlingens 3-tal) Vi påvirker de ca. 100 punkter ved at:

1. **Trykke:** Præcist og dybt (godt til kontrol).
2. **Gnubbe:** Skabe friktion (godt til at bryde et greb).
3. **Slå:** Eksplosiv overførsel af energi (godt til neutralisering).

Hvad er effekten? (Reaktionens 3-tal) Når vi rammer et punkt korrekt, påvirker vi modstanderens vitale systemer:

1. **Vejrtrækningen:** Skaber krampe i åndedrætsmuskulaturen.
2. **Neurologisk:** Hjernen får et elektrisk "overload", der skaber forvirring.
3. **Hjertet/Pulsen:** Påvirker kredsløbet og kan skabe øjeblikkelig svaghed.

Meridianerne: Kroppens energimotorveje

De sårbare punkter ligger placeret langs kroppens **meridianer**.

De 12 faste meridianer er navngivet efter de organer, de er forbundet med:

- Lunge, Tyktarm, Mave, Milt.
- Hjerte, Tyndtarm, Blære, Nyre.
- Kredsløb (Pericardium), "Tre-varmeren" (Triple Burner), Galdeblære og Lever.

De 2 midterlinje-meridianer:

- **Du Mai (Styrekredsløbet):** Løber op langs rygsøjlen.
- **Ren Mai (Undfangelseskredsløbet):** Løber ned langs forsiden af kroppen.

I San Chi Dao bruger vi denne viden til at forstå de sårbare punkter, så vi kan slå, trykke eller gnubbe for at skabe en større forstyrrelse i modstanderens system.

7.3 Livskunst: Veje til forståelse af mennesket

I San Chi Dao betragter vi mennesket som en helhed. For at forstå, hvordan vi fungerer – både i kamp og i hverdagen – kan vi "pege på" tre forskellige systemer. Det er ikke viden, vi underviser i som læger eller eksperter, men det er kilder til indsigt, som hjælper os med at passe på os selv og hinanden.

1. Førstehjælp – Den akutte handling

Førstehjælp handler om evnen til at handle her og nu. Det er den mest jordbundne form for hjælp, hvor logik og hurtig indgriben er i fokus. Det er her, vi lærer at bevare roen, når tingene går stærkt.

De 3 hovedpunkter (Den livsvigtige rækkefølge):

1. **Stands ulykken:** Det første skridt er altid sikkerhed. Man sikrer sig selv og området, så ulykken ikke spreder sig. Det svarer til at have paraderne oppe, før man overhovedet kan hjælpe.
2. **Giv livreddende førstehjælp:** Her fokuseres der på de tre mest kritiske ting: Bevidsthed (svarer personen?), frie luftveje (kan de trække vejret?) og standsning af store blødninger.
3. **Tilkald hjælp:** Man erkender, hvornår der skal professionelle til, og sørger for at ringe 1-1-2, mens man fortsat yder omsorg og støtte.

2. Vestlig Medicin – Den biologiske maskine

Den vestlige videnskab ser på kroppen som en fantastisk "maskine". Ved at forstå denne maskines opbygning, får vi en logisk forklaring på, hvorfor kroppen reagerer, som den gør under fysisk pres.

De 3 fokusområder:

- **Anatomi (Byggeplanen):** Her kigger vi på skelettet, leddene og musklerne. Det er fundamentet for at forstå kroppens bevægelser og vide, hvor de stærke og svage punkter findes rent mekanisk.

- **Biologi (Livets processer):** Her kigger vi på de levende organer som hjerte og lunger. Det forklarer, hvordan kroppen bruger ilt og energi, og hvordan åndedrættet fungerer som motoren i alt, hvad vi foretager os.
- **Kemi (Signalerne):** Kroppen styres af kemiske reaktioner. Når vi oplever fare, aktiveres kroppens naturlige forsvar (adrenalin), hvilket ændrer vores styrke og opfattelse af situationen.

3. TCM – Den energetiske balance

Traditionel Kinesisk Medicin (TCM) kigger på de usynlige forbindelser. Her bruger vi ofte naturens og årets gang som et billede på, hvordan energien flyder i os.

De 3 centrale begreber:

- **Qi (Energi):** Man betragter kroppen som et elektrisk kredsløb. Qi er den livskraft, der flyder i os. Det er denne forståelse, der ligger bag behandlingsformer som **akupunktur** eller **akupressur**.
- **Meridianer og punkter (Kroppens kalender):** * Der findes **12 primære meridianer**, ligesom der findes **12 måneder på et år**.
    - Langs disse baner ligger **365 punkter** – ét for hver dag i året.
    - Udover de 12 baner arbejder vi med de 2 vigtigste midterlinjer: **Styrekredsløbet** (der løber op langs ryggen) og **Undfangelseskredsløbet** (der løber ned langs forsiden). De fungerer som kroppens hovedledninger.
- **Yin og Yang (Harmoni):** Alt i livet er bygget af modsætninger. Sundhed ses som en balance mellem det hårde og det bløde, aktivitet og hvile. Denne tankegang findes også i bevægelseskunst som **Qigong** og selvfølgelig i San Chi Dao.

Afrunding: En samlet forståelse

Ved at kigge på mennesket gennem disse tre briller – den akutte hjælp, den fysiske maskine og den indre balance – får vi en dybere respekt for livet. Det er en invitation til at være nysgerrig på, hvordan vi er skabt, og hvordan vi bedst bevarer den styrke, vi opbygger gennem vores træning.

Fællesskab & Fremtid

San Chi Dao er skabt til at blive delt. Vi lever i en moderne verden, hvor teknologien gør det muligt at udbrede vores system til alle, der har lysten til at lære. Men for at systemet kan leve og vokse, kræver det, at alle løfter i flok. Det er ikke længere kun instruktøren, der har ansvaret – det er dig som udøver, der tager styringen over din egen rejse.

8.1 Studiegrupper – Tag styringen over din egen træning

Du behøver ikke en stor klub for at træne San Chi Dao. En studiegruppe består af to eller flere personer, der deler interessen for systemet og beslutter sig for at træne sammen.

- **Selvstændighed:** Vi stiller materialet til rådighed, men det er jer, der sætter gang i træningen. Find sammen med nogle venner, aftal faste træningstider og gå i gang.
- **En åben dør:** Studiegrupper er for alle – uanset om du er tidligere elev, eller om du har fundet os online og ønsker at starte din rejse her.

8.2 Det Digitale Akademi – Viden og video

Vi har udnyttet den moderne verdens muligheder for at gøre San Chi Dao tilgængeligt for alle. Her finder du både den teoretiske rygrad og de praktiske træningsprogrammer.

- **Hjemmesiden:** Her ligger fundamentet for din selvstændige træning. Du kan studere teorierne i dit eget tempo og bruge dem som opslagsværk.
    - https://sites.google.com/view/sanchidao

- **YouTube:** Vores videobibliotek, hvor træningsprogrammerne og teknikkerne bliver gennemgået visuelt, så du kan se bevægelserne i praksis.
    - https://www.youtube.com/@sanchidao

8.3 Det Globale Fællesskab – Support og sparring

Selvom man træner i en lille gruppe, er man aldrig alene. Vi bruger vores digitale platforme til at binde os sammen og støtte hinanden.

- **Facebook-gruppen:** Dette er hjertet i vores fællesskab. Her kan du stille spørgsmål direkte til Jan Dahl, dele videoer fra din træning og snakke med andre udøvere.
    - https://www.facebook.com/groups/313310761686680

Afslutning I San Chi Dao er vi fælles om at bevare og udbrede systemet. Vi skaber rammerne og materialet, men det er jeres flid og fællesskab, der gør kunsten levende.

Elevens egen rejse

9.1 Tjekliste - Forklar med egne ord San Chi Dao

Hvad betyder San Chi Dao?: _____

Hvad hedder grundlæggeren?:_____

Hvilken dato blev San Chi Dao grundlagt?:_____

Når vi står over for et svært valg, spørger vi vores 3 følelsescentre til råds (de 3 rådgivere). Hvilke 3 centre taler vi med, og hvad repræsenterer de? _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Forklar betydningen af vores logo:_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Hvorfor bukker vi for hinanden?:_____

_____

_____

_____

Hvorfor er det vigtigt, at vi er rene, har klippet negle og ikke bærer smykker?:_____

_____

_____

_____

_____

Nævn de 7 forskellige T-shirt farver: _____

_____

_____

Nævn de 11 forskellige bæltefarver:_____

_____

_____

_____

Hvor mange træninger skal du have deltaget i for at blive gradueret?:

Elev grader:_____

Mester grader:_____

Hvor lang modningstid skal der gå mellem hver af mester graderne?:_____

_____

Forklar forskellen på ufarlige, farlige og livsfarlige teknikker:_____

_____

_____

_____

_____

Forklar forskellen på selvforsvar, kampsport og kampkunst:_____

_____

_____

_____

_____

Forklar, hvorfor San Chi Dao bruger det samme bevægelsesmønster i alle teknikker, og hvorfor bevægelsesmønsteret mod våben er det vigtigste:_____

_____

_____

_____

_____

_____

Forklar Straffelovens § 13 (Nødværge):_____

_____

_____

_____

_____

Hvad betyder det, at man har Hjælpepligt (§ 253):_____

_____

_____

_____

Hvorfor er det vigtigt at passe på vores træningsmakker?:_____

_____

_____

_____

Hvorfor er det vigtigt at træne med mange forskellige?:_____

_____

_____

_____

Hvorfor er det vigtigt at træne forskellige scenarier?:_____

_____

_____

_____

_____

Forklar de 9 elementer i San Chi Dao`s koncept – Højder, tider og sikkerhedsliner:_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Hvilke 3 former for modstand kan en modstander yde?:_____

_____

Hvordan kommer vi frem til, at en modstander grundlæggende kan gøre modstand 27 steder?:_____

_____

_____

_____

_____

Hvordan kan tallet i virkeligheden godt blive højere end 27?:_____

_____

_____

Nævn San Chi Daos 9 teorier:_____

_____

_____

_____

Nævn San Chi Daos 9 principper:_____

_____

_____

_____

Hvor mange sårbare punkter findes der?:_____

Hvor mange af disse punkter bruger vi ca. i kampkunsten?:_____

Hvor mange energimeridianer findes der?:_____

Nævn de 3 vigtige hovedpunkter, når du skal give førstehjælp:_____

_____

_____

_____

Hvilket telefonnummer har alarmcentralen?:_____

9.2 Egne noter - Plads til personlige guldkorn og observationer

9.3 Efterskrift

Hvis du har læst hertil, har du nu fået et indblik i tankerne, teorierne og principperne bag San Chi Dao. Men husk: Denne manual er kun et kort – den er ikke selve rejsen.

Den virkelige forståelse opstår først, når teorien møder praksis. Når du træner med dine makkere. Når du fejler, lærer og prøver igen. Når du opdager, at de samme principper, som hjælper dig i træningssalen, også kan hjælpe dig i hverdagen.

San Chi Dao handler ikke om at blive den stærkeste, hurtigste eller farligste person i rummet. Det handler om at blive et mere komplet menneske. Et menneske med styrke nok til at beskytte, visdom nok til at vælge sine kampe og ro nok til at undgå dem, når det er muligt.

Husk vores tre fokusområder:

- Pas på dig selv.
- Pas på andre.
- Pas på den verden, vi alle er en del af.

Hvis du kan skabe balance mellem disse tre områder, er du allerede godt på vej ad San Chi Daos sti.

Måske bliver du aldrig færdig med at lære. Det er heller ikke meningen. Selv efter tusindvis af træningstimer findes der altid et nyt lag at opdage, et nyt perspektiv at forstå og en ny måde at forbedre sig på.

Bliv ved med at stille spørgsmål.
Bliv ved med at være nysgerrig.
Bliv ved med at træne.

Og vigtigst af alt:

Gå vejen med ydmyghed, respekt og glæde.

Vi ses til træning.

Jan Dahl
Grundlægger af San Chi Dao

1. september 2004

Nakskov – Byskole – 2025

Daniel – Søren – Guillaume
Jonas – Dan – Jad – Draco
Jan – Kenn

”Meningen med livet – er at finde en mening med livet.”